



→ Contacts



Comité Régional Olympique et Sportif Côte d'Azur
Maison Régionale des Sports - Imm Estérel Gallery
809 bd des Ecureuils - 06210 Mandelieu La Napoule
www.croscotedazur.fr/
Tél.: 04 93 93 61 10 - contact@croscotedazur.fr



Ligue contre le cancer - Comité des Alpes-Maritimes
3 rue Alfred Mortier - 06000 Nice
www.ligue-cancer.net/cd06
Tél.: 04 93 62 13 02 - cd06@ligue-cancer.net



Mutualité Française Provence-Alpes-Côte d'Azur - Délégation 06
7 avenue Gustave V - 06000 Nice
www.paca.mutualite.fr
Tél.: 04 93 82 88 54 - delegation06@pacamutualite.fr



*ma santé,
j'y tiens !*

**PRÉVENTION DES MALADIES ET
NOTAMMENT DES CANCERS
PAR LA PROMOTION DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
LA NUTRITION ET
LA PROTECTION SOLAIRE**

*ma santé,
j'y tiens !*



→ Le Comité Régional Olympique et Sportif Côte d'Azur, le Comité des Alpes-Maritimes de la Ligue contre le cancer et la Délégation 06 de la Mutualité Française PACA ont établi un partenariat autour de la prévention à l'image de leur slogan :

ma santé, j'y tiens !



→ Présentation du partenariat



Pierre Cambréal



Pr Schneider



Thierry Pattou

Initiatrices du projet, ces trois entités (Présidents ci-dessus) mettent en place tous les moyens nécessaires à la réalisation d'actions communes pour **véhiculer et pérenniser leurs messages de prévention des cancers** notamment par la promotion de l'activité physique, la nutrition et la protection solaire.

Les Partenaires participent chaque année aux événements phares du département des Alpes-Maritimes :

- Le Semi-Marathon International de Nice
- L'Ascension du Col de Vence
- La Ronde des Plages à Menton
- Le Cross des Iles à Cannes

A l'occasion de ces événements, les trois partenaires sont présents sur un stand commun pour proposer diverses animations ludiques et des jeux concours autour de la prévention.

→ Prévention par l'activité physique

Une activité physique, adaptée à la condition de chacun, s'impose pour prévenir l'apparition de cancers. Moralement et physiquement, les bienfaits de l'activité sportive sont démontrés. Elle contribue à l'entretien et au maintien de la santé. Une demi-heure de marche chaque jour ou une heure d'activité sportive vigoureuse par semaine sont de bonnes habitudes à adopter.

→ Prévention par l'alimentation

Aujourd'hui, de nombreuses affections cancéreuses sont imputables à un déséquilibre alimentaire. L'influence de l'apport calorique en graisses semble de plus en plus établi dans le développement des cancers du sein, du côlon, de la prostate et de l'endomètre. L'obésité joue un rôle important dans les



cancers du côlon chez l'homme et du sein chez la femme.

Dans ce contexte, surveiller son poids et son alimentation devient essentiel. L'alimentation se doit d'être variée et équilibrée, adaptée aux besoins métaboliques individuels.

→ Prévention par la protection solaire

Chez les personnes à peau claire, l'exposition au soleil est un facteur de risque pour les cancers de la peau.

Ceux-ci apparaissent principalement au niveau des zones exposées du visage, des bras et des mains. Dans tous les cas, l'utilisation de crèmes solaires à forts indices de protection et le port de lunettes de soleil sont vivement encouragés.

